خطاطة درس الكلتات الغذائية للسنة الثالثة إعدادي

الكلتة الغذائية هي كمية الأغذية البسيطة التي يحتاجها الجسم لكل 24 ساعة، بشرط أن تكون متوازنة و كافية.

العوامل المؤثرة على الكلتة الغذائية

- القامة.
- الكتلة.
- الجنس.
- العمر.
- النشاط البدني.
- الحالة الوظيفية للجسم(مرأة حامل، مرضع.)
- عوامل أخرى كالمناخ...

شروط الكلتة المتوازنة

$$3.5 < \frac{\text{كمية السكريات } g}{\text{كمية البروتيدات } g} < 5$$

$$0.7 < \frac{\text{كمية الكلسيوم } mg}{\text{كمية الفوسفور } mg} < 1$$

$$\frac{\text{كمية الدهنيات } g}{\text{كمية البروتيدات } g} = 1$$